

## “VERDADES Y MENTIRAS” ALIMENTACIÓN Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE



La **nutrición** es uno de los temas sobre los que más bulos se difunden, suponiendo el **54% de las fake news**.

Por ello, se recomienda que toda **información** (especialmente si está relacionada con la salud), sea **contrastada** y validada por la **evidencia científica** más actual.

A continuación, veremos algunos bulos relacionados con la **alimentación** y la **Esclerosis Múltiple (EM)** y te explicaremos por qué no debes creértelos:

### 1 La Esclerosis Múltiple se cura cambiando la alimentación.

**Mentira** ❌

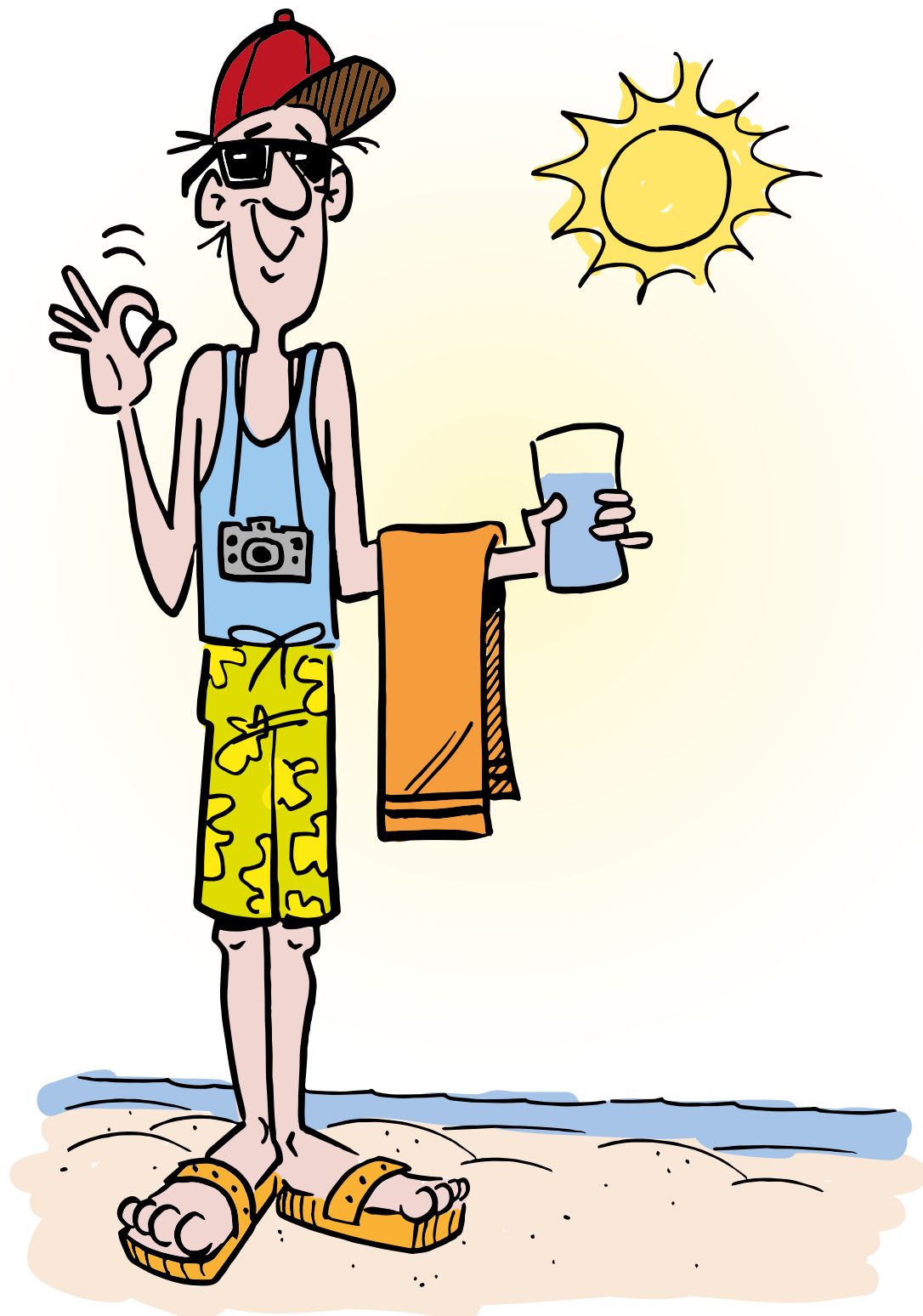
- ✔ A día de hoy, la EM no tiene cura. No obstante, algunos **cambios en la alimentación** pueden ser beneficiosos para **mejorar la sintomatología de la EM** y **prevenir ciertas comorbilidades** como la diabetes, hipertensión o hipercolesterolemia, que también mejoran la calidad de vida de las personas con EM.



### 2 Los Hidratos de Carbono (HC) están contraindicados en las personas con EM.

**Mentira** ❌

- ✔ Los **HC poco saludables** son los **SIMPLES**, los cuales podemos encontrar en productos como bollería, pastelería, alimentos azucarados, helados, refrescos, etc.
- ✔ Los **HC complejos** (pan, pasta, arroz, legumbres y cereales) **deben incluirse en la dieta** por ser fuente de energía, vitaminas, minerales y fibra.
- ✔ Lo importante es tener en cuenta la **calidad y la cantidad de HC**. Alrededor de un 25% de los alimentos de tu dieta deberían ser HC complejos y mejor si son integrales.



### 3 Beber agua del mar es beneficioso para la salud porque tiene todos los minerales que el cuerpo humano necesita.

**Mentira** ❌

- ✔ Al beber agua de mar la cantidad de sal que pasa por el intestino es tan grande que el organismo trata de regularla (osmosis) ocasionando una diarrea para que el cuerpo elimine el exceso.
- ✔ Lo más probable es que esto produzca una **deshidratación severa** que además de poner en riesgo tu salud, contribuya a agravar algunos síntomas de la EM como la fatiga.
- ✔ **Los alimentos también tienen todos los minerales que necesitamos** y una dieta equilibrada es suficiente para funcionar con normalidad.



### 4 Para dormir mejor resulta beneficiosa la suplementación con melatonina.

**¡CUIDADO!** ⚠️

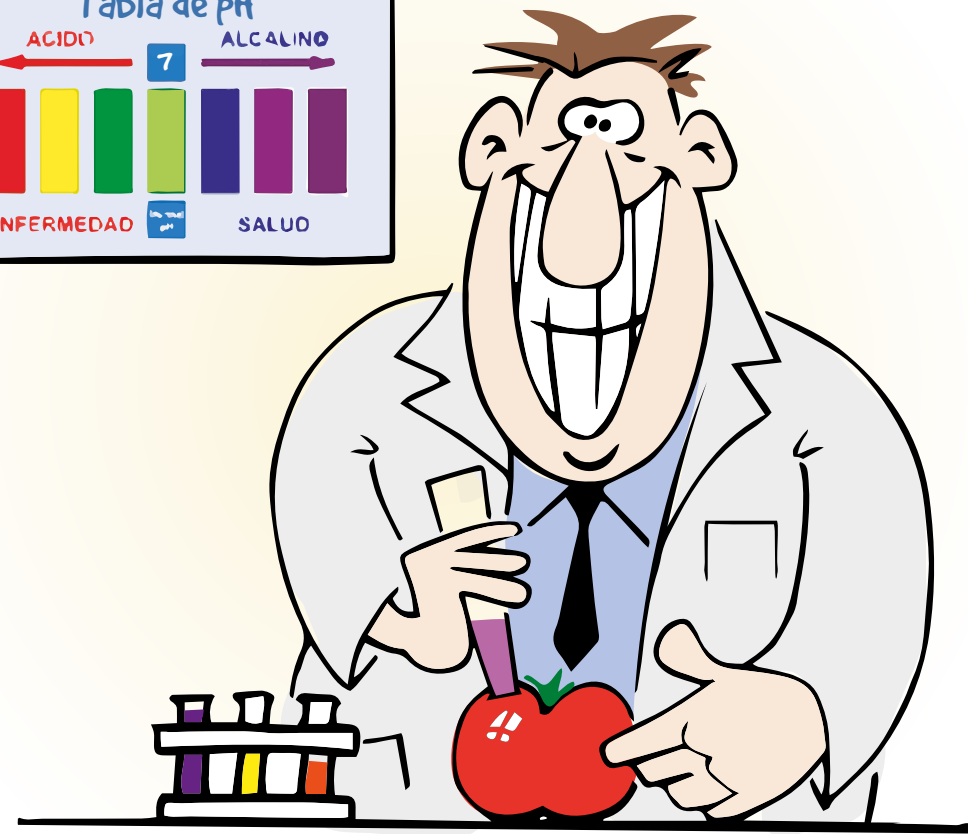
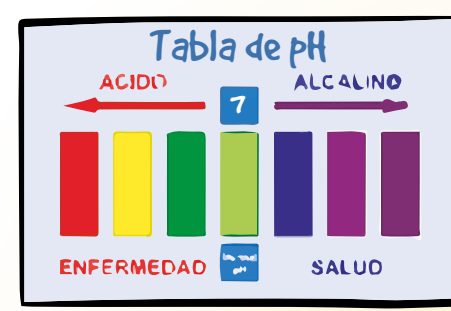
- ✔ Aunque la melatonina ha demostrado ser eficaz para conciliar el sueño, hay que recordar que tiene acción inmunoestimulante. Esto quiere decir que podría influir en el curso de la EM y entorpecer la acción de algunos fármacos.
- ✔ **Consulta siempre con tu neurólogo antes de tomar cualquier suplemento.**



### 5 Los suplementos de ajo mejoran el sistema inmunitario y previenen la EM.

**¡CUIDADO!** ⚠️

- ✔ El ajo tiene acción inmunomoduladora y si se consume en altas concentraciones (como en suplementos) puede interferir en la acción de algunos fármacos para la Esclerosis Múltiple.
- ✔ **Consulta antes con tu neurólogo.**



### 6 Evitar los alimentos ácidos para tener un pH alcalino es fundamental para el control de la EM.

**Mentira** ❌

- ✔ El **pH de nuestro organismo no se puede modificar a través de la alimentación**. El cuerpo humano tiene diferentes mecanismos y sistemas (como los pulmones, los riñones, la piel, los *sistemas tampón*\*, etc.), encargados de mantener estable el pH, dado que cualquier mínima alteración de este puede ser fatal para la persona.

\*Sistemas tampón: Son la primera barrera de defensa contra los cambios del pH en el organismo. Detectan la más mínima variación del pH y antes de que pueda ocasionar un daño en el organismo actúan para mantener su equilibrio.



### 7 La grasa es perjudicial para la salud y hay que eliminarla de la dieta para mantener un peso saludable.

**Mentira** ❌

- ✔ Es importante saber que **hay distintos tipos de grasas** y **no todas son perjudiciales**. Algunas pueden aportar beneficios para la salud.
- ✔ Es el caso de las **grasas insaturadas**, que se encuentran en alimentos como el pescado azul, semillas, frutos secos, aguacate o el aceite de oliva.
- ✔ Este tipo de alimentos tienen potencial para reducir la inflamación, controlar el peso y ayudan a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares.

### 8 Una copa de vino al día es beneficioso para la Esclerosis Múltiple porque tiene sustancias antioxidantes.

**Mentira** ❌

- ✔ Es cierto que algunos de los componentes del vino son antioxidantes, pero la evidencia refiere que **no hay una cantidad segura de consumo de alcohol** (y mucho menos que resulte beneficioso).
- ✔ Los estudios que muestran beneficios suelen tener sesgos, una metodología incorrecta o se debería tener en cuenta una cantidad de alcohol muy elevada y peligrosa para la salud para que se vieran resultados en la población.
- ✔ Tomar alcohol es una elección personal, pero su consumo no se debe justificar por resultar beneficioso para la salud.
- ✔ Recuerda además, que con algunos fármacos de la EM está contraindicado el consumo de alcohol.



### 9 Las personas con EM no deberían tomar lácteos.

**Mentira** ❌

- ✔ Es verdad que puede haber una correlación\* entre el consumo de leche y la prevalencia de la EM, pero esto no es así con los lácteos fermentados, como los yogures.
- ✔ La recomendación es **tomar 2-3 lácteos semidesnatados al día**, ya que aportan nutrientes esenciales como el calcio y la vitamina D, necesarios para mantener los huesos fuertes y sanos, evitando patologías como la osteoporosis.
- ✔ Para mejor absorción de estos nutrientes, se recomienda realizar actividad física diaria.

\*Una correlación indica que dos variables están relacionadas, pero esto no implica que haya causalidad. Es decir, que el consumo de leche puede estar relacionado con la prevalencia de la EM, pero no quiere decir que consumir leche sea la causa de la EM.

### RECUERDA

Es habitual que este tipo de información llegue a través de las redes sociales y aunque estas pueden servir de **APOYO** entre las personas con EM, convirtiéndose en un lugar para **COMPARTIR** experiencias y encontrar **COMPRESIÓN**, no deben ser consideradas como una fuente de información fiable. Si dudas de alguna información, consulta con los profesionales que te atienden.

**#EMFORMA**

#### REFERENCIAS:

Salud sin Bulos. Guía de los bulos en la alimentación. <https://saludsinbulos.com/wp-content/uploads/2019/08/Guia-bulos-alimentacion.pdf>  
 Universidad de Harvard. El Plato para Comer Saludable [https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish\\_spain/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/)  
 Olascoaga et al. Alimentación sana para la Esclerosis Múltiple. Ediciones Agosto. 1ª edición 2012.

Cervera et al. Alimentación y dietoterapia. Editorial Mc Graw Hill. 4ª edición 2004.  
 Burton et al. No level of alcohol consumption improves health. The Lancet, 2018.  
 Malosse et al. Correlation between Milk and Dairy Product Consumption and Multiple Sclerosis Prevalence: A Worldwide Study. Neuroepidemiology 1992;11:304-312.  
 Cuevas. El equilibrio a través de la alimentación. 10ª edición, 2011.